

ZELLTRAINING IHHT – DIE EFFEKTE.

IHHT ebnet den Weg für ein gesundes Leben. Die positiven Effekte sind:

- Bessere Durchblutung
- Erhöhte Schlafqualität
- Kürzere Regenerationszeit nach Belastungen
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Erhöhte Stressresistenz
- Ausgeglichene Hormonproduktion
- Gesteigerte Leistungsfähigkeit (körperlich, geistig)
- Verbesserte Stoffwechselaktivität
- Unterstützung bei Gewichtsabnahme
- Ausgeglichenes vegetatives Nervensystem
- Bessere Energiegewinnung (auf Zellebene)

KONTAKT UND INFORMATION.

CHI-ZENTRUM
Badenerstrasse 21
8953 Dietikon/ZH
+41 44 741 13 63
m.jurczyk@chi-zentrum.ch
naturheilpraxis.chi-zentrum.ch

IHHT ZELLTRAINING

Leistung erhöhen.
Immunabwehr stärken.
Gewicht verlieren.



CHI-ZENTRUM Naturheilpraxis
Therapie & Prävention



ES GEHT UM IHRE ENERGIE.

Unser Lebensalltag ist aufreibend. Es ist einiges los und wir leisten viel. Zuweilen haben wir das Gefühl, den Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden. Wir fühlen uns erschöpft – geistig, seelisch und körperlich müde.

Stress und eine ungesunde Lebensweise sind die Hauptursachen dafür. Die Energielieferanten in unseren Zellen – die Mitochondrien – verlieren ihre Leistungsfähigkeit. Es bleibt zu wenig Energie übrig, um den Alltag zu bewältigen. Studien gehen zudem davon aus, dass etliche Zivilisationskrankheiten auf geschädigte Mitochondrien zurückzuführen sind.

Das Zelltraining IHHT sorgt hier für die ersehnte Wende: Es stösst im Körper Prozesse an, die die Energiebereitstellung durch die Mitochondrien stärken und sichern.

ÜBER MITOCHONDRIEN.

Gesunde Mitochondrien stellen die Energie bereit, die Ihr Körper tagein, tagaus benötigt. Deshalb werden sie auch Kraftwerke der Zellen genannt.

In den Mitochondrien wird aus Nährstoffen (Nahrungsbestandteilen) und Sauerstoff das sogenannte Adenosintriphosphat (ATP) gebildet – der körpereigene Energieträger. ATP reagiert anschliessend mit Wasser und gibt dabei Energie frei. Diese Energie kann der Körper für seine Aufgaben nutzen.

Geschädigte Mitochondrien stellen folglich weniger ATP bereit – mit gravierenden Folgen für Ihren Energiehaushalt. Die gute Nachricht lautet aber: IHHT beseitigt geschädigte Mitochondrien und ersetzt sie durch gesunde, leistungsfähige. Sie haben wieder ausreichend Energie.

WIE HÖHENTRAINING – ABER BESSER.

Das Kürzel IHHT steht für Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training. IHHT ist eine medizinische Weiterentwicklung des Höhentrainings und findet im Liegen statt. Sie schliessen die Augen und entspannen sich. Über eine Maske atmen Sie wechselweise sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft ein.

Das Zelltraining sorgt dafür, dass geschädigte Mitochondrien abgestossen und neue, leistungsfähige gebildet werden. Ein hochmodernes Gerät passt Zufuhr und Entzug des Sauerstoffs in der Atemluft individuell an und überwacht den Vorgang.



MEHR ERLEBEN DANK IHHT.

Das Zelltraining IHHT wirkt sich auf Ihren Organismus aus. Wir stellen drei Effekte näher vor:

Leistung erhöhen

Fehlt die Energie, fehlt der Antrieb – so einfach ist das. Gesunde Mitochondrien schaffen die Basis für ein erfülltes Leben. Chronische Müdigkeit ist aus Ihrem Leben gebannt. Sie schlafen nachts besser und beugen Stress sowie Burnout vor. Sie haben wieder Lust auf alle Unternehmungen, die Sie sich in Beruf und Freizeit vorgenommen haben.

Immunabwehr stärken

Im Kampf gegen Krankheitserreger spielt Ihre körpereigene Abwehr eine zentrale Rolle. Auch sie ist auf Energie angewiesen. Ein gesunder Energiehaushalt beflügelt Ihr Immunsystem. Es bietet Viren, Bakterien und Co. die Stirn. Dadurch leiden Sie weniger häufig an typischen Infektionen.

Gewicht verlieren

Leistungsfähige Mitochondrien versetzen den Organismus in die Lage, Fette und Kohlenhydrate aus der Nahrung optimal zu verbrennen. Das führt dazu, dass weniger Energie gespeichert werden muss (Fettgewebe). Voll funktionsfähige Mitochondrien sind Ihr starker Partner im Kampf gegen überschüssige Kilo. Weniger Körpergewicht bedeutet mehr Wohlbefinden.

